

## 「子どもめいそうコース」てびき

このコースでは「アーナーパーナめいそう」のれんしゅうをします。

「アーナーパーナめいそう」？？？いったいなんだろう？

むかしむかしのインドで、ゴータマ・ブッダという人がおしゃっていた、こころをおちつけるほうほうのひとつです。

めいそうのほかにはなにをするの？

おはなしをきいたり、えをかいたり、せんせいやおてつだいの人たちとおはなししたり…。みんなであそぶじかんもあるから、一日たのしくすごせますよ。

いってみようかな？どうしたらいいの？

もうしこむまえにおとうさんとおかあさんといっしょに、じかんわりとコースのてびきをよんで、よくそうだんしてください。

コースのあいだ、まもってほしいやくそくがあります。

1、いきものをころさない

2、ぬすみをしない

3、きよらかなせいかつをまもり、友だちとは、きょうだいやしまい、しんゆうのようにつきあう

4、うそやひとをきずつけるあらあらしいことばや、わるぐちをいわない

5、おさけやまやく(こころがふらふらしてしまいます)をのまない

これは、めいそうのれんしゅうをするのにとてもたいせつなことです。

どうですか？めいそうコースでやることをよくりかいして、きそくやじかんわりをまもれるとおもったら、もうしこみしょをかいてください。おうちの人には「ほごしゃようもうしこみしょ」をかいてもらってください。

たてもののそとにでるときに、サンダルがあるとべんりです。おうちの人には、じゅんびしてもらってください。それからマンガやほん、ゲーム、ウォークマンなどはコースのあいだつかえません。もってこないでくださいね。

## 「子どもめいそうコース」手引き

保護者の方へ

日本ヴィッパッサナー協会が運営する瞑想センター、京都の「ダンマバース」および千葉の「ダンマーディッチャ」では、年間を通して瞑想コースを開催しています。成人を対象とした10日間の合宿コースが主体ですが、子どもを対象としたコースも行っています。

子どもコースはこれまで、インドをはじめ世界各国で数多く行われてきました。様々な価値観や情報の中で揺れ動く現代社会にあって、ともすれば指針を見失いがちな子どもたちに、明確な道徳感や責任感、自己制御力を養うものとして注目されています。

対象は8歳から15歳くらいで(コースによって対象年齢が異なることもあります)、参加者である子ども自身が「子どもコースに参加したい」という気持ちを持っていれば参加することができます。

コースに参加する子どもたちは「アーナーパーナ瞑想法」を習います。これは成人の10日間コースで初めに習う、自然な呼吸を使った精神集中法で26世紀前にインドのゴータマ・ブッダが教えた瞑想法の一つです。子どもたちは瞑想や話合い、ゲームや創作活動を通じて自己の内面に目を向けていきます。そして、自分を大切にすること、他者を思いやること、集中力の強化、自己制御力を学んでいきます。

子どもたちは瞑想の訓練を始める前に、五つの戒(約束事)をとり、コース期間中は守ることを誓います。

- 1、 生き物を殺さない
- 2、 盗みをしない
- 3、 清らかな生活をまもり、友だちは、兄弟や姉妹、親友のようにつきあう
- 4、 うそや人を傷つける荒々しい言葉や、悪口を言わない
- 5、 お酒や麻薬を飲まない

この五つの戒が守られない限り、瞑想の訓練はうまくいきません。これはとても大切な約束事です。

日本ヴィッパッサナー協会は、すべてボランティアの人々で運営されています。指導は経験を積んで認定を受けた指導者によって行われ、食事その他はスタッフが責任をもってお世話をします。コースを運営する人々、指導者、手伝いの人々は、一切の報酬を受取りません。また指導料、食費等の費用も一切要求されません。すべての経費は瞑想の恩恵を体験した人の、他の人にも瞑想のチャンスを提供したい、という任意の「こころざし」で賄われています。子どもコースに参加する子どもたちはコース終了後、他の子どもたちのために次のコースが開かれるようにと願いを込めて寄付をすることができます。

この子どもコースにお子さんやお知り合いの子どもさんを参加させたい方は、そのお子さんご本人、また保護者の方とよくご相談ください。そのお子さんがコースの時間割や規則に従うことができると判断されたなら、申込み用紙にご記入ください。保護者が瞑想者であるかどうかは問われません。

申込み用紙は2種類あります。一つは参加するお子さんご本人が記入するもの、もう一つは保護者の方が記入するものです。二つの申込書の記入項目すべてに記入されましら、下記いずれかの開催地の瞑想センターまで、ご送付ください。こちらから確認書をお送りいたします。

**[送付先]** 〒622-0324 京都府船井郡京丹波町八田岩上奥2-1 「ダンマバース」子どもコース係

〒299-4413 千葉県長生郡睦沢町上之郷785-3 「ダンマーディッチャ」子どもコース係

またコースに関してご質問がありましたら、下記までお問い合わせください。

社団法人日本ヴィッパッサナー協会 子どもコース係

京都「ダンマバース」 E-mail : young-person@jva-db.org

Tel & Fax: 0771-86-0765

千葉「ダンマーディッチャ」 E-mail : young-person2@jva-db.org

Tel & Fax: 0475-40-3611